

# Anpassning av utemiljöer för äldre på särskilt boende

En studie med utgångspunkt från Trosagårdens äldreboende

Karolina Östberg



Titel: Anpassning av utemiljöer för äldre på särskilt boende - En studie med utgångspunkt från Trosagårdens äldreboende

Engelsk titel: Adaptation of outdoor environments for elderly people in special service accomodations - A study based on the elderly care facility Trosagården

© Karolina Östberg

Handledare: Kerstin Nordin, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

*SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap*

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: behov, särskilt boende, utemiljö, vårdpersonal, äldre

Keywords: caregiver, elderly, needs, outdoor environment, special service accommodation

Omslagsbild: planteringsyta på Trosagårdens äldreboende. Fotograf: Karolina Östberg

2017-04-24 Alla bilder i arbetet publiceras med erforderliga tillstånd.

Publiceringsår: 2019

Publiceringsort: Uppsala

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se/>

# Sammandrag

Andelen gamla i Sverige ökar och befolkningen blir samtidigt allt äldre. Fler hamnar på särskilda boenden. Men bara för att personer blir gamla förlorar de inte de grundläggande behov alla människor har av utevistelse och naturnära upplevelser. Detta innebär att stora krav ställs på planeringen av utemiljöer för äldre. Syftet med den här studien var att identifiera behovet av anpassningar av utemiljöer utformade för särskilda boenden för äldre, sett till de äldres välmående och vad som fungerar vid praktisk tillämpning. Detta undersöktes genom en litteratursökning och intervjuer av personal på ett äldreboende. Det framkom att tillgänglighetsanpassning är av stor vikt samt möjlighet till aktivering. Detta företrädesvis genom odling eller trädgårdsarbete. Utemiljön behöver även ha en funktion för de som inte kan komma ut genom att det finns saker att titta på från balkong eller fönster. Det förefaller finnas allmänna behov som kan tillgodoses med anpassningar, de flesta av dessa förefaller vara kända sedan tidigare men kan översiktligt delas in i aktivitetsanpassningar och tillgänglighetsanpassningar. Behoven och förutsättningarna varierar dock mellan olika platser och människor.

## Abstract

The number of elderly people in Sweden is increasing and the population also become older. More people are admitted to special service accommodations. But only because people become old they do not lose the basic needs all people have of being outdoors and experiencing nature. This means increasing demands on the planning of outdoor environments for the elderly. The aim of this study was to identify the need of adaptation of outdoor environments designed for special service accommodations for the elderly, in view for their wellbeing and what works as a practical application. This was investigated through a literature search and interviews with staff of a special service accommodation. It was seen that adaptations for accessibility is of big importance and also the possibility of activation. This preferably in the form of gardening. The outdoor environment needs to serve a function also for those that are not able to get out, by providing interesting sights from a balcony or window. It seems there are common needs that can be met by adaptations, most of which are previously known but that can be divided into activity related adaptations and accessibility related adaptations. The needs and conditions differ between different locations and people though.

# Innehåll

Introduktion .....	5
Bakgrund .....	5
Utevistelse och hälsa .....	6
Utomhusvistelse och natur som ett grundläggande behov .....	7
Syfte och frågeställning .....	8
Begrepps- och ordförklaring .....	8
Platsbeskrivning .....	8
Metod och genomförande .....	10
Platsbesök och intervjuer .....	10
Intervjufrågor .....	10
Metod till litteraturöversikt .....	11
Avgränsning .....	12
Litteraturöversikt .....	12
Funktions- och sjukdomsanpassning .....	12
Miljöanpassning .....	13
Personalens roll .....	14
Resultat .....	15
Intervjuer .....	15
Funktions- och sjukdomsanpassade behov .....	15
Miljöanpassade behov .....	16
Personalens roll .....	17
Analys .....	18
Diskussion .....	19
Resultatdiskussion .....	20
Metoddiskussion .....	21
Slutsats .....	21
Referenser .....	23

# Introduktion

Utemiljön för de äldre är en fråga som ibland kommer på tal. Många olika behov och förutsättningar gör det dock svårt att utforma miljöer för alla behov som finns inom gruppen.

Det finns en del material som handlar om närliggande områden, exempelvis skriver Boverket (2015) mer översiktligt om tillgänglighet, men det mesta som finns skrivet är ganska översiktligt och sammanfattande, exempelvis Anna Bengtssons kunskapssammanställning *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* (2003). Det finns mycket forskning på att utevistelsen ger positiva hälsoeffekter, exempelvis skriver Zhang, Howell och Iyer *Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being* (2014) och Nielsen och Hansen skriver *Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators* (2007), vilka dock oftast är ur ett allmänt perspektiv för människor som helhet. Det som framkom i dessa studier bör även gälla äldre; de skiljer sig inte från gemene man mer än att de oftare inte kan ta sig runt på egen hand och inte orkar lika mycket.

När det handlar om utemiljön på äldreboenden finns det en poäng med att ta reda på vad personalen tycker eftersom det är de som har huvudansvaret för de boende och förutom de äldre själva kan se till att de kan använda utemiljöerna på daglig basis. Detta har bland annat tagits i beaktande av Forss och Löf i *Hur utbildning av vårdpersonal påverkar äldres utevistelser på särskilt boende: Utevistelsens hälsofrämjande effekter på människan* (2003) och av Bengtsson och Carlssons kapitel *Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff* i boken *The role of the outdoors in residential environments for aging* av Rodiek och Schwarz (2006). Men underlaget för just detta är inte stort och det bör vara av stor vikt att utöka den kunskap som personalen besitter och ta tillvara den för utformningen av utemiljöer för äldre vid särskilda boenden.

Arbetet har därmed som utgångspunkt att ta reda på och beskriva vad personalen anser det finns för behov att tillgodose i utemiljön och hur detta relaterar till de anpassningar som finns beskrivna i litteraturen. En undersökning av hur personalen ser på just denna utemiljö och användningen av den kan ge en ökad förståelse för landskapsarkitekter och andra planerare vid liknande platser. Det kan även ge en ökad förståelse för beslutsfattande och andra inblandade.

## Bakgrund

Andelen äldre som grupp ökar i hela världen (Riksförsäkringsverket 2001). År 2013 var det 79 900 personer över 65 år i Sverige som bodde permanent i särskilda boenden och av dessa tros cirka 70 procent lida av en kognitiv funktionsnedsättning (Socialstyrelsen 2015) exempelvis demens. Medellivslängden ökar och de äldre utgör en allt större grupp i samhället (Statistiska centralbyrån 2015). De stora barnkullarna från mitten av 1940-talet börjar bli gamla vilket bidrar

till den stora ökningen av äldre (Boverket 2017). Eftersom andelen äldre ökar så mycket kommer också kostnaderna för äldreården och sjukården också öka kraftigt, varför man redan nu bör satsa på hälsofrämjande åtgärder (Statens folkhälsoinstitut 2011, ss. 15, 49-50). Statens folkhälsoinstitut (2011, s. 9) säger att ett sätt att arbeta med hälsofrämjande åtgärder är att utforma grönområden som underlättar aktivitet och med plats för vila och rekreation.

Ungefär vid en ålder kring 80 år brukar vårdbehov uppstå och behovet brukar vara som störst vid 85 - 90 år (Socialstyrelsen 2016a). En mycket hög andel av äldre har värk och olika funktionsnedsättningar som gör det svårare att ta sig runt på egen hand men så länge det inte finns ett stort behov av personal för att ta sig ut är utemiljön oftast en stor del i människors vardag och det finns ett värde i att detta kan fortsätta även när den äldre är i behov av ledsagare eftersom hälsoeffekterna av utevistelse är mycket stora (Socialstyrelsen 2016b). Tack vare dagens förbättrade sjukvård och de ökade möjligheterna att behandla sjukdomar är dagens äldre generellt friskare och har förutsättningarna för god livskvalitet (Riksförsäkringsverket 2001).

Boverket ger en del riktlinjer för att man behöver tillgänglighetsanpassa utemiljöer (Boverket 2015) men hur det ska gå till och vad dessa utemiljöer ska ge eller innehålla har de inga regler för vilket lämnar mycket utrymme för fri tolkning. En undersökning av just vad som behövs för att göra en bra bostadsgård för äldre vid särskilda boenden kan därmed öka förståelsen vid planeringen av framtida bostadsgårdar så att de blir mer välanvända och i förlängningen leder till bättre hälsa och välmående för den enskilde och minskade kostnader för samhället.

### *Utevistelse och hälsa*

Många äldre får inte sitt behov av utevistelse tillgodosett och får inte komma ut i den utsträckning som de borde (Nyquist Brandt 2005; Forss & Löf, 2003 s. 56). Samtidigt är det väl känt att det finns en koppling mellan välmående och att vara i naturen; en koppling som det enligt Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen & Tyrväinen (2014) finns skäl att tro utgörs av möjligheten till återhämtning.

Studier visar att höga kortisolvärden som uppkommer vid stress och påverkar immunförsvaret negativt minskas vid naturvistelse (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa & Miyazaki 2009). Andra studier visar att luften i skogen i sig kan förbättra immunförsvaret och minska risken för cancer (Li, Kobayashi, Wakayama, Inagaki, Katsumata, Hirata, Hirata, Shimizu, Kawada, Park, Ohira, Kagawa & Miyazaki 2009). Det visas att man mår bra av skog, men även åsynen av ett grönt landskap minskar puls, blodtryck och känslan av stress (Li, Kobayashi, Wakayama, Inagaki, Katsumata, Hirata, Hirata, Shimizu, Kawada, Park, Ohira, Kagawa & Miyazaki 2009). Även en kortvarig vistelse i gröna miljöer minskar stress (Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa 2013; Ottosson, Grahn 1998, s.71). Sänkta stressnivåer vid naturnära vistelse överlag kan tillskrivas närheten till grönska, minskad anspänning och ökad fysisk aktivitet (Grahn & Stigsdotter 2003).

Utomhusvistelse medför solexponering och en ökad bildning av D-vitamin som motverkar den med åldern stigande urkalkningen av skelettet som följd. Det visas också att utomhusvistelse i sig påskyndar tillfrisknande, leder till upprätthållen rörlighet och minskar depression (Bengtsson 2003, s. 11; Nyquist Brandt 2005). Regelbunden utomhusvistelse kan ge uppmot för dubblad benstyrka bland väldigt

gamla (Nyquist Brandt 2005) och är också kopplat till bättre sömnkvalitet och minskad medicinanvändning bland äldre överlag (Forss & Löf 2003, s. 52).

Utevistelse ger ökad möjlighet till hälsofrämjande fysisk aktivitet; exempel på detta kan vara trädgårdsarbete och promenader (YFA 2011). Genom att vara fysiskt aktiv minskas risken för bland annat cancer, hjärt-kärlsjukdomar, död, benbrott och demens och kanske framförallt minskas risken för fallolyckor (YFA 2011) som bland äldre är en vanlig orsak till skador eller dödsfall (Socialstyrelsen 2018)

Samtidigt behöver människor inte nödvändigtvis röra på sig för att få hälsovinster med att vara utomhus, även att vila utomhus kan ge mycket mer hälsovinster än att sitta inne och exempelvis titta på TV (Nyquist Brandt 2005). Sänkt puls och blodtryck, ökad motståndskraft mot infektioner och lindrad smärta är hälsoeffekter som kan ses även vid inaktiv utomhusvistelse (Nyquist Brandt 2005; Ottosson & Grahn 1998, s.71). Finns inte möjlighet att komma ut ses även att även äldre som kan titta ut på ett grönt område har högre relativ hälsa än de som inte kan (Ottosson & Grahn 1998, s. 71).

Det finns även en korrelation mellan utomhusvistelse och självskattad god mental hälsa (Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen & Tyrväinen 2014) och Zhang, Howell och Iyers (2014) studie visar att för att må bra bör människor knyta an och skapa en relation till naturen. Enligt en studie av Ottosson och Grahn (1998, s. 38) verkar utevistelse i sig dessutom ha en positiv inverkan på koncentrationsförmågan hos äldre med stort vårdbehov.

### *Utomhusvistelse och natur som ett grundläggande behov*

Det finns inte så stora skillnader mellan vad folk i allmänhet, äldre eller funktionshindrade vill ha ut av sin utemiljö (Bengtsson 2003, s. 55). Men i och med att äldre i allmänhet inte rör sig långt från sitt boende är de mer beroende av kvaliteter i utemiljöer nära (Berglund, Jergeby & Jonstoj 1998, s. 44).

Äldre som bor i områden med mycket grönt visar sig vara mer nöjda med sin boendemiljö och tycker att den är attraktiv (Burton, Mitchell & Stride 2011). En väl anpassad utformning av utemiljön behöver dock inte betyda att de äldre använder den mer, det hänger också mycket på vilka attityder och tidigare levnadsvanor de haft (Küller & Küller 1994, s. 16).

Samtidigt vill hälften av de äldre som är i behov av ledsagare komma ut oftare än vad de gör, och alla vill komma ut åtminstone en gång i veckan (Bengtsson 2003, s. 12). I en studie gjord av Ottosson och Grahn (1998, s. 31) rörande äldres utemiljö ser man att utemiljön är mer omtyckt och får bättre relativt betyg jämfört med inomhusmiljön.

Tillgänglighet handlar emellertid inte bara om den fysiska miljön utan även den psykiska, det kan exempelvis handla om att man känner sig otrygg ifall man skulle irra bort sig och blir då mindre självständig i sin utevistelse (Bengtsson 2003, s. 13).

Det finns tre typer av hinder för utevistelse som enligt Bengtsson (2003, s. 12) är återkommande i gjorda studier; psykologiska hinder, fysiska hinder och organisatoriska hinder som ofta kan handla om bristande resurser och personalbrist. Bengtsson (2003, s. 26) påpekar även att det är en väldigt heterogen grupp med ett åldersspann på 45 år, vilket gör att det finns många olika behov bland de boende.

## Syfte och frågeställning

Syftet med studien var att identifiera behovet av anpassningar av utemiljöer designade för särskilda boenden för äldre, sett till vad som är viktigt för de äldres välmående och vad som fungerar vid praktisk tillämpning.

*Frågeställning:* Hur uppfattas de äldres behov på Trosagårdens äldreboende av personalen, och hur motsvaras dessa behov av de anpassningar som finns beskrivna i litteraturen?

## Begrepps- och ordförklaring

Betydelsen av vissa begrepp kan variera med sammanhang. I den här uppsatsen definieras begreppen som följande:

*Vårdtagare:* En äldre person boende vid särskilt boende.

*Ledsagare:* Person som hjälper en vårdtagare med särskilda behov att ta sig runt, exempelvis vårdpersonal eller anhörig.

*Tillgänglighet:* Handlar främst om den fysiska åtkomligheten exempelvis vad gäller höjder och räcken, men även psykiska delar som trygghetsaspekter ingår.

*Funktionshinder:* De hinder som är begränsande för en person i förhållande till deras funktionsnedsättning.

*Funktionsnedsättning:* Kan både vara fysiska men även psykiska som demens (Bengtsson 2003, s. 17) samt intellektuellt.

*Demens:* Innebär att man kan ha svårt att minnas och förstå och tolka sin omgivning, den vanligaste sorten av demens är Alzheimers sjukdom (Tuominen 2017).

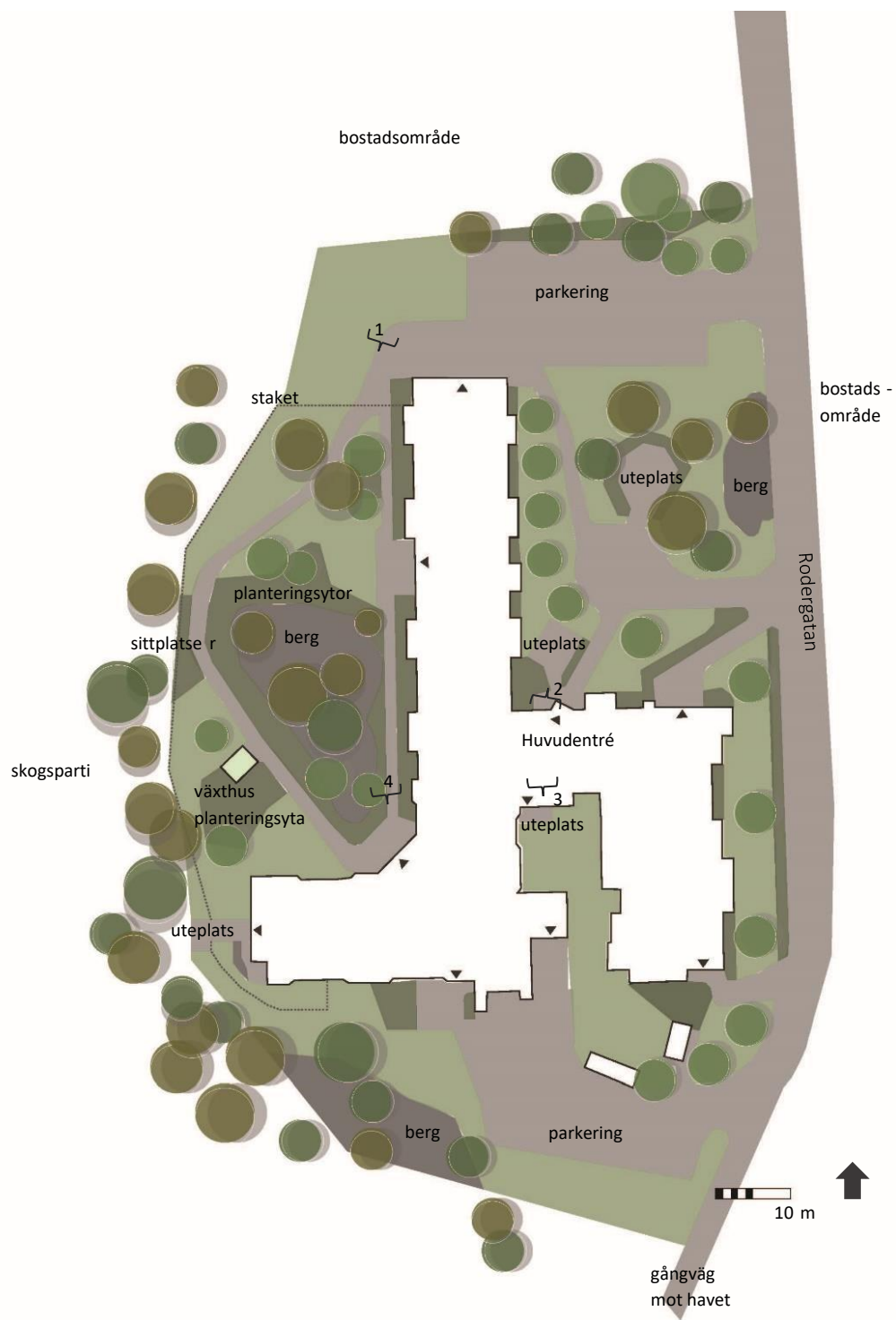
*Utemiljö:* Miljöer utomhus som gröna gårdar, uteplatser, trädgårdar, naturmarker med flera. Gemensamt är att de är gröna och går att vistas i. Kan vara i direkt anslutning till boendet eller längre bort.

*Särskilt boende:* Ett boende där vårdpersonal finns på plats dygnet runt (Bengtsson 2003, s. 15). De boende vid särskilda boenden kan ha väldigt olika förutsättningar och behov men alla är i behov av vårdpersonal (Bengtsson 2003, s. 26). Äldreboende är alltså en typ av särskilt boende.

## Platsbeskrivning

Trosagårdens äldreboende ligger mindre än 10 minuters promenad från Trosa centrum och mindre än 5 minuters promenad från havet. På boendets södra sida kan man på vissa platser se havet. Det finns uteplatser på alla sidor av bygganden och en större gård på den västra sidan på drygt 1500 kvm vilken är den mest använda utemiljön. Gården ligger skyddat som i en grop mot ett mindre skogsparti och har eftermiddagssol. Här läggs mest resurser från äldreboendet, bland annat finns här ett litet växthus, bärbuskar och örter. Men även den östra sidan ut mot vägen används, men främst för de som kan ta sig runt själva. På denna sida ställs utemöbler ut under sommarhalvåret och här det jämnare och planare mark än på den västra sidan. På södra sidan av byggnaden är det sämre utsikt men där är det morgonsol så där sitter många och solar på morgonen (se fig. 1).





Figur 1. Enkel planskiss över Trosagården med foton som ytterligare visar hur de olika utemiljöerna ser ut.

Klammer visar var fotot är taget samt pekar åt det håll man ser i fotot.

1: den stora gården på den västra sidan på håll, här syns höjdskillnader på gården samt förhållandet till skogen.

2: uteplats på östra sidan med utsikt över entrégården samt bortåt mot gatan utanför (Roderigatan) och närliggande hus.

3: uteplats på södra sidan av boendet, här är morgonsol men begränsad utsikt.

4: balkong och uteplatser på stora gården mot skogen till, utblick över hela gården

Det är 45 fast anställda personal och 25 vikarier på ca 43 boende. Utemiljön byggdes senast om i och med att man även byggde till stora delar på äldreboendet vid millenniumskiftet.

## Metod och genomförande

Studiens två delar utgjordes av en litteraturoversikt och intervjuer med personal på äldreboendet Trosagården.

För att undersöka personalens erfarenheter valdes en kvalitativ undersökningsmetod i form av halvstrukturerade intervjuer, detta för att ge utrymme för personliga åsikter och olika synvinklar (Kvale, Brinkmann & Torhell 2014, s. 15) samt ge möjlighet att lyfta och problematisera områden som inte var identifierade av intervjuaren sedan innan, samt en möjlighet att vidare diskutera de ämnen som framkom vid varje intervju i ett bredare sammanhang (Kvale, Brinkmann & Torhell 2014, s. 69). Detta gav en flexibilitet i tillvägagångssättet på bekostnad av tyngd i resultatet. Formatet med individuella intervjuer valdes av praktiska orsaker, men också då de som Bengtsson och Carlsson (2006, s. 52) nämner fungerar bättre när individuella åsikter eftersöks, jämfört med fokusgrupper som ger en mer generell och därmed också ytligare bild.

Studiens öppna frågeställning gjorde också att intervjubaserade undersökningar med ett förutsättningslöst tillvägagångssätt ansågs mer lämpliga än exempelvis en enkätstudie, då dessa mer fokuserar på slutna och riktade frågor.

### Platsbesök och intervjuer

Studien utgick från intervjuer av personalen våren 2017. Samtalen spelades in. I samband med intervjuerna gjordes en rundvandring på området och utemiljöerna fotades både för att ha som minnesanteckningar samt för att använda som stöd vid de jämförande analyserna av intervjumaterialet och för att kunna presentera exempel från utemiljöerna i uppsatsen på ett lättförståeligt sätt.

Tre separata intervjuer genomfördes med en personal från demensavdelning, en från vanlig avdelning samt en verksamhetsansvarig. Frågorna som låg till grund för intervjuerna formulerades i syfte att inte vara för ledande, utan istället ge utrymme för svar med större bredd. Detta är för att, som Ekholm, Fransson & Sandström (1992, s. 71) säger, undvika att svaren speglar intervjuarens åsikter. Alternativa frågor kunde ha berört de svårigheter de äldre har utomhus. Dock ansågs det ge mer att identifiera vad man kan göra för att hjälpa.

#### *Intervjufrågor*

Frågorna är baserade på en översiktlig problematisering av ämnesområdet som gjordes i samband med den initiala litteratursökningen inom fältet och diskuterades fram i samband med handledarträffar med landskapsarkitektstudenter i en grupp om fem. De fungerade sedan som diskussionsunderlag vid intervjuer med personal. Fokus skulle framförallt ligga på hur de upplevde äldreboendets utemiljö, vad de

boende tycker och hur de använder den samt vad som skulle kunna göras bättre utifrån vad de boende tycker om. Samtidigt skulle frågorna vara öppna frågor för en mer spontan diskussion.

- » Diskussion utifrån en karta över Trosagården med gränser och centrala byggnader utritade. Vad finns på den största gården? Vad är det viktigaste med denna utemiljö? Vad är det finaste i utemiljön? Vad är viktigast generellt, inte specifikt på denna utemiljö?
- » Hur ofta är de boende utomhus? Vad gör de boende utomhus? Vad uppskattar de boende mest när de är utomhus?
- » Hur länge stannar de? Hur rör de boende sig utomhus? Var vill de sitta? Är det någon skillnad mellan män och kvinnor i hur ofta och hur de använder utemiljöerna?
- » Hur ofta tillfrågas de boende om de vill gå ut? Hur mycket kan de ta sig runt på egen hand? Skiljer det sig olika årstider? Hur?
- » Hur används uteplatserna, vilka av dem används mest? Hur är utemiljöerna placerade och hur tar man sig till dem?
- » Använder personalen utemiljöerna tillsammans med de boende? Anordnas det några aktiviteter utomhus?
- » Vad skulle man kunna göra bättre i utemiljöerna? Skulle man kunna ändra något för att de boende skulle vara utomhus mer? Vad är det allra viktigaste i en utemiljö, om man bara fick välja att ha en sak?
- » Engagerar de boende sig i trädgården? Engagerar sig personalen i gården själva?
- » Hur är djurlivet på platsen?
- » Vad har fastighetsskötarna för roll och hur ofta kommer de?

## Metod till litteraturöversikt

Litteratur samlades från olika typer av källor inklusive myndighetsrapporter, forskningsstudier, böcker, och myndigheters sammanställningar som söktes via libris databas samt SLU:s söktjänst PRIMO. Sökorden var *elderly, outdoor, nature, green, health, äldre, utemiljö, natur, grönt, vårdpersonal*. Även sökningar på myndigheters hemsidor med sökord *äldre* och *funktionshinder* användes.

De anpassningar av äldres utemiljö som framkom under litteraturöversikten presenteras under tre underrubriker för att göra det lätt att följa: funktions- och sjukdomsanpassning, miljöanpassning och personalens roll baserat på resultatens karaktär. Dessa rubriker används för att sortera upp och visa på det centrala i materialet. Rubrikerna är baserade på centrala teman som identifierades i litteraturen. Under *Funktions- och sjukdomsanpassning* sorterades de åtgärder som handlar om tillgänglighetsanpassning för specifika fysiska eller psykiska funktionshinder, exempelvis till följd av demens eller specifika rörelsehinder. Under rubriken *miljöanpassning* sorterades de åtgärder och anpassningar som behövs generellt för människor och äldre. Under rubriken *personalens roll* sorterades de åtgärder och anpassningar som specifikt beror av personal på boendet och hur de påverkar de äldres utevistelse.

För litteraturöversikten undersöktes litteraturen med utgångspunkt i frågorna som sammanställts inför intervjuerna, detta i syfte att få god täckning för de identifierade behoven. Övriga anpassningar som framfördes i litteraturen togs med för en bättre övergripande bild och som underlag till diskussion. Då det inte fanns tillräcklig litteratur rörande specifikt utemiljöer på särskilda boenden för äldre

breddades sökningen till att även innefatta litteratur rörande äldres utemiljöer generellt.

## Avgränsning

Sett till kandidatarbetets begränsningar avseende tid gjordes studien genom intervjuer på endast ett särskilt boende för äldre. Det utvalda boendet hade flera olika avdelningar i syfte att ge en mer nyanserad bild av hur bostadsgården fungerar för äldre med olika typer av funktionsnedsättningar. Den intervjuade personalen valdes från olika avdelningar och hade olika arbetsuppgifter och roll inom organisationen. I och med den begränsade tiden för studien valdes att intervju tre personal och istället hålla längre intervjuer.

## Litteraturöversikt

Resultaten av litteraturöversikten presenteras under rubrikerna *funktions- och sjukdomsanpassning*, *miljöanpassning* samt *personalens roll* för att tydliggöra skillnader i syfte med de olika anpassningarna, samt för att underlätta vidare jämförelse med resultaten från intervjustudien. Det viktigaste ur de tre avsnitten kan sammanfattas till att det är av central betydelse med utsikt och utblickar, en tydlig rumslighet, orienterbarhet och att det händer saker i utemiljön, samt förekomst av växter, odling och djurliv, social gemenskap och årstidsanpassning, den omedelbara närheten till utemiljö och att personalen är engagerad i utevarandet.

### *Funktions- och sjukdomsanpassning*

Har man svårt att röra sig är balkonger och uteplatser i direkt anslutning till huset av central betydelse (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 135). Balkonger eller bostadsnära uteplatser kan dessutom fungera som en plats för odling i upphöjda lådor och krukor (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 135) i syfte att föra naturen närmare de som inte kommer ut själva. Utsikten från fönster blir av stor betydelse om man inte kan komma ut; man kan genom denna ändå få en god kontakt med utemiljön genom utblickar (Bengtsson 2003, s. 13; Henriksson, Jervehed & Lissel 2007, s. 50) där utsikten helst ska vara varierande och öppen (Bengtsson 2003, s. 13). Även de som är förhållandevis mer rörliga kan ändå ha begränsade former av inskränkt rörlighet, exempelvis svårt att använda ena handen. För att underlätta för dessa personer kan man exempelvis ha räcken på båda sidor om en trappa eller ramp (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 134) och de får då större möjlighet att ta sig både upp och ned själva.

Vid planering för demenspatienter eller patienter som har svårt att orientera sig är tydligheten central. Nyquist Brandt (2005) säger i boken *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden* att det bör finnas en klar gräns mellan utemiljön och det omkringliggande området, med staket och grindar som ska kunna låsas. Detta ger en tydligare rumslighet och också en ökad säkerhet.

Samtidigt nämner Nyquist Brandt (2005) att både grindar och staket helst vara gömda, exempelvis bakom en häck så att de boende inte känner sig inlåsta. Stigar i området ska ha en tydligt markerad början och slut och hon poängterar också att det inte bör finnas för mycket korsningar och att återvändsgränder ska undvikas (Nyquist Brandt 2005) då dessa annars lätt verkar förvirrande. I led med detta är det betydelsefullt med tydlighet vid planering och val av markmaterial: färgkontraster i markmaterialet kan uppfattas som gropar och alla platser i utemiljön bör ha en tydlig funktion enligt Nyquist Brandt (2005). Hon säger också att för att öka orienterbarheten i miljön bör det finnas tydliga punkter man kan orientera sig efter och ingången bör även den märkas ut (Nyquist Brandt 2005). Bengtsson (2003, s. 13) och Nyquist Brandt (2005) enas om att när det gäller anpassning för just demenspatienter bör man ha i åtanke att de mår bra av saker som de känner igen sedan tidigare, det hjälper dem att klara sig bättre på egen hand. Det kan exempelvis vara växter som får dem att minnas (Nyquist Brandt 2005). Samtidigt nämner Nyquist Brandt (2005) att man bör ha i åtanke att giftiga växter kan innebära en risk.

Äldre lider ofta av olika grader av synnedsättning och Hurtig, Paulsson och Schulz (1981, s. 122) samt Henriksson, Jervehed och Lissel (2007, s. 17) säger att bra belysning därför bör finnas i området; det ger förutom trygghet även bättre förutsättningar för att se ut inifrån, med minskad känsla av isolering som följd (Nyquist Brandt 2005). Möjlighet att kunna se vad som händer utanför området, exempelvis vilka som rör sig där ligger också till grund för samtalsämnen för de boende (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 60).

### *Miljöanpassning*

Enligt en studie av Ottosson och Grahn (1998, s. 60) där de boende fick svara på varför man ville vara utomhus kom frisk luft på första plats, följt av att röra på sig och se växter. Detta följdes av att se djurliv, höra naturljud och känna dofter, först efter det kom solljus med en tvåa på en skala mellan ett och tre (Ottosson & Grahn 1998, s.60). I deras studie var det minst betydelsefulla jämfört det tidigare nämnda att se människor och fika (Ottosson & Grahn 1998, s.60). Även Nyquist och Brandt (2005) pekar på det positiva med djurliv såsom fåglar, fjärilar eller husdjur. Ett aktivare djurliv i utemiljön kan stödjas med olika växtval: vintergröna växter ger plats för fåglar (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 133) och blommande växter ger förutom fler pollinerande insekter även variation i utblicken för de som inte förmår komma ut själva (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 133). Lämpliga växtval ger även möjlighet att kunna ta in blommor, kvistar eller självodlade bär och frukter, vilket är uppskattat och skapar samtalsämnen (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 59). Möjlighet att följa årstiderna med skiftande växlingar i naturens grönska är också roligt för de äldre och skapar samtalsämnen (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 60; Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 121, 132). Många äldre tycker om att odla, exempelvis i små odlingslotter eller i krukor (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 121, 128) och möjligheten att involvera de boende i skötseln av utemiljöerna kan vara ett verktyg för personalen och blir då till glädje för de boende som är friska nog att medverka; dessutom leder detta då till att utemiljöerna i större utsträckning får de boendes prägel (Henriksson, Jervehed & Lissel 2007, ss. 19, 27, 50).

Gott om sittplatser utomhus bidrar till en social gemenskap (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 134) vilket kan leda till att de boende vistas mer utomhus. Dessa

sittplatser bör enligt Hurtig, Paulsson och Schulz (1981, s. 132) vara skyddade och regnskydd är också av stor betydelse. De påpekar också att vid planeringen av en utemiljö bör uteplatser ha olika egenskaper och ligga i olika läge då detta ger olika platser att vara på under olika årstider (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 134). Exempelvis kan en södervägg vara mycket behaglig på våren och hösten men för varm på sommaren. I viss utsträckning kan dock platsers utsatthet kompenseras med vegetation som skyddar mot stark sol, exempelvis genom bersåer eller placering under trädkronor (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 134).

Hänsyn till väder och årstider återkommer vid planeringen av andra hårdgjorda ytor: om man vill att området används under sommarmånaderna bör enligt Nyquist Brandt (2005) exempelvis även gångvägar bli placerade så att man inte blir bländad av solen. För framkomlighet i övrigt säger Hurtig, Paulsson och Schulz (1981, s. 122, 134) att backar inte ska vara för branta, att det finns räcken att ta stöd på och även sittplatser längs vägen behövs. De säger också att gångvägar ska vara välskötta och i marknivå för att minimera fallrisk (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 122). Vintertid blir snöröjning och anpassning av stor betydelse men underlaget bör samtidigt inte vara grusat enligt Nyquist Brandt (2005), eftersom detta försvårar för bland annat rullstols- och rollatoranvändare. Generellt kan man säga att skötseln av utemiljöerna är mer betydelsefull på hösten och vintern då det är centralt för att de gamla inte ska bli sittande inne hela vintern vilket annars lätt kan bli fallet (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 132).

Äldre vill inte gärna se radikala förändringar på sina gårdar utan mer försiktig komplettering och bättre skötsel av det som redan finns; exempelvis stora träd och äldre växter uppfattas ofta som trevligare än nyplanterat (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 133).

För utemiljön i stort gäller att det är bra med en buffertzona mot icke motoriserad trafik för att man ska kunna känna sig säkrare (Burton, Mitchell & Stride 2011) och för att minimera störande inslag såsom buller (Nyquist Brandt 2005).

Närhet till vatten ses som positivt och porlande vatten kan kamouflera andra, störande ljud (Nyquist Brandt 2005) samt göra att man blir lugnare (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 58). Vatten kan dock även innebära en osäkerhet då det kan finnas risk att någon ramlar i (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 56).

### *Personalens roll*

Personalens inblandning kan vara en central del i det naturliga utevarandet, bland annat skriver Bengtsson och Carlsson (2006, s. 55) att det är viktigt att det finns uteplatser i direkt anslutning till dörren då de äldre då i större utsträckning vågar gå ut själva eftersom personalen finns nära. Om personalen inte naturligt rör sig kring utemiljön finns risken att det för de boende känns som en lyx att vara utomhus och de äldre har då svårare att be om detta (Ottosson & Grahn 1998, s. 79).

Det finns en poäng med att personalen är aktiv och motiverande, eftersom flytten till äldreboendet lätt kan ha en passiviserande inverkan (Nyquist Brandt 2005). Nyquist Brandt (2005) påpekar även att det bör också finnas en kontinuitet i utomhusvistelsen för de boende och det bör helst bli en vana att vistas utomhus. För att åstadkomma detta kan en grupp som arbetar tillsammans med utemiljön hålla intresset vid liv; exempelvis i samverkan med vårdpersonal, vaktmästare eller kökspersonal (Henriksson, Jervehed & Lissel 2007, s. 49) engageras de boende i skötseln vilket också ger en känsla av delaktighet (Küller & Küller 1994, ss. 16-17). Det är alltså betydelsefullt att de boende känner den som sköter utemiljön och

om möjligt gärna även har personlig kontakt med denne, då även detta medför en känsla av delaktighet (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 132). För planeraren innebär detta att inkluderande och aktiverande element i utemiljön kan vara positivt om det får stor betydelse och att bärbuskar, växthus, köksträdgårdar eller fruktträd som äldre generellt tycker om (Hurtig, Paulsson & Schulz 1981, s. 133) inte bara fungerar som prydnad.

För möjlighet till utevistelse gäller dock att, förutom att personalen ska ha tid att hjälpa de boende ut så har även anhöriga en avgörande roll, bland annat genom att se till att den boende har kläder för olika årstider (Forss & Löf 2003, s. 52).

## Resultat

Intervjustudien redovisas under rubrikerna *funktions- och sjukdomsanpassning*, *miljöanpassning* och *personalens roll* i syfte att underlätta vidare jämförelser med resultatet av litteraturöversikten. Det som presenteras är utvalt material som personalen sagt under intervjuerna, det är alltså deras egna åsikter.

### Intervjuer

Resultatet av intervjuerna presenteras sammanställt i löpande text under gemensamma rubriker.

#### *Funktions- och sjukdomsanpassade behov*

En av personalen säger: *“Idag bor man ju hemma in i det sista, och sen kommer man hit.”*; detta ställer särskilda krav på utemiljön. Vid äldreboendets entré lutar marken exempelvis uppåt mot huset vilket gör att vissa i rullstol tycker det är obehagligt att gå ut själva då det är lätt att man får för mycket fart (se fig. 2).

På den större gården finns en rak sträcka längs huset som är asfalterad och resten är grus. Med rullstol kan man i stort sett därför bara åka längs med huset på egen hand (se fig. 3).



Figur 2. Mot huvudentrén lutande gång upp som kan upplevas obehaglig av vissa av de boende, framförallt rullstolsbundna.  
Foto: Karolina Östberg 2017-04-24.



Figur 3. Asfalterad raksträcka längs huset där det är lätt att ta sig fram på egen hand.  
Foto: Karolina Östberg 2017-04-24.



På delar av gångvägarna är det uppförsbacke och alla orkar därför inte ta sig runt där. Bland de som är piggare används dock även de delarna av gården och det anses som bra träning att gå i backarna. Det framkommer att en eventuell förbättring skulle vara om det var jämn mark överallt så att de boende själva kan klara av att ta sig runt utan att ringa på personalen och att detta skulle vara bra för de boendes självkänsla. Samtidigt framkommer att den basala tillgängligheten är central och på frågan vad som är det viktigaste svarar en intervjuperson *"bara det att de kommer ut"*. Det är ett återkommande tema även i de andra intervjuerna att de boende ska ha lätt att ta sig till uteplatser. I led med detta framhölls att det designmässigt var önskvärt med tillräcklig bredd i utrymmen och rullstolsanpassning för alla utgångar från huset. Utgångar över lag finns dock nära tillhands på alla avdelningar vilket underlättar för de boende att komma ut, även om de som bor på övre plan behöver åka hiss ned vilket medför visst extra besvär och kräver mer tid från personalen.

Ett problem som personalen nämner är att dementa personer ibland kan vara rymningsbenägna, vilket bland annat medför att det inte utan vidare går att lämna öppet mellan inomhusmiljön och gården om personalen inte kan ha full uppsikt. Samtidigt tolkar personalen att trädgården upplevs som mycket positiv för dementa då det händer saker där; bland annat får de mycket mer synintryck ute, vilket avleder från negativa känslor. Det framkommer att det är viktigt att de dementa vid utevistelsen kan gå en sammanhängande runda så att de inte behöver känna att vägen tog slut och att de behöver gå tillbaka samma väg som man kom då detta upplevs frustrerande. De flesta dementa är på demensavdelningen två till tre år och i början är behovet av att vara utomhus störst för att sedan vanligtvis trappas ner.

Av de som sitter i rullstol har inte alla möjligheten att sitta en längre tid vilket på så vis begränsar möjligheten till utevistelse. Ofta beror det på sjukdomsbilden men dagsform spelar också in. Många kommer till äldreboendet först när de inte kan klara sig själva hemma, vilket medför att många är så dåliga att de inte vill gå ut. Då kan man istället använda de stora balkongerna på övervåningen och uteplatser på undervåningen där man kan uppleva solen. Planteringar på balkongerna är också uppskattade av de som inte kan ta sig ut på gården. Samtidigt lyfter personalen fram att det är viktigt med solskydd, exempelvis markiser.

### *Miljöanpassade behov*

Vissa av de boende har väldigt stort behov av att vistas ute och röra på sig medan andra har mycket mindre behov, som uppfylls av att sitta på uteplatsen. Kvinnorna upplevs av personalen ofta som piggare och vill gå ut mer.

Personalen berättar att utemiljön bidrar till gemenskap, att det är givande att sitta tillsammans på uteplatser i solen och dricka kaffe. Även vikten av en plats för anordnade aktiviteter, såsom grillning eller glassfest kan vara av stor betydelse (se fig. 4).

För designen av utemiljön framläggs att det gärna skulle kunna vara mer hemtrevligt och trädgårdslikt, med exempelvis drivbänkar, rabarber och andra ätbara växter, örter, kryddor. *"De tittar gärna på blommor och växter"* säger en av personalen. Alla berättar om en boende som var trädgårdsmästare tidigare som nu är mycket i trädgården där han planterar tomater i



Figur 4. Stor gräsyta för aktiviteter och vilken även ger utblick över gården.

Foto: Karolina Östberg 2017-04-24.



växthuset och klipper gräs bland annat. Även de boende som inte vill gå ut blir underhållna av honom när de ser honom gå runt och fixa. Personalen märker att gräsklippningen är uppskattad för doften av nyklippt gräs, även om det tar lång tid blir det mer omsorgsfullt gjort än när fastighetsskötarna gör det, och de andra boende är glada i att det är något som händer på gården. Det är också positivt då personalen sällan har tid över att fixa i trädgården.

Växthuset på området är omtyckt och flera av de boende uppskattar att gå dit och äta tomater direkt från plantan. Den odlade miljön över lag är uppskattad då många av de äldre på boendet tillhör en generation som är intresserade av trädgårdsodling, växter och blommor. Den tillfrågade personalen tyckte alla också att fruktträd var viktigt samt att doften av natur och blommor ger mycket för de äldre. De är överens om att det gröna som växer är det finaste på gården och från äldreboendets sida arbetar man också med att ha olika blommor som kommer i olika årstider vilket bidrar till en variation för de äldre. Överlag upplevs att utemiljön ger en aktivering av alla sinnen på ett annat sätt än inomhus. Exempelvis att se en blå himmel, känna solen, höra fåglar och känna doften av blommor. Det är värdefullt för de boende att det finns en möjlighet att mata fåglar i trädgården så att de boende kan se dem även inifrån. Närheten till skog uppskattas då det medför att djur i olika storlek kommer närmare. Dock medför detta samtidigt att utsikten mot havet till viss del skymms, vilket av personalen ses som negativt då utsikt över lag ses som något betydelsefullt (se fig. 5).

Sommartid är de flesta alldeles nöjda med att sitta på uteplatsen eller ta sig runt lite på gården. Vid fint väder vistas de boende gärna utomhus varje dag. Hur mycket de boende uppskattar solen är något som alla påpekar. En av personalen poängterar vid en fråga om vad som är bra med utemiljön *"att de får sol på sig här, att det inte är så bevuxet"* och att detta är mycket uppskattat. Ibland kan de boende vilja sitta hela eftermiddagar i solen. Samtidigt lyfts även behovet av skugga fram eftersom det ibland kan bli väldigt varmt. Skötselmässigt bör det vara lätt att göra rent eftersom det kan vara mycket pollen.



Figur 5. Sittplats vid bärbuskar, genom skogen skymtar havet som döljs av vegetation.  
Foto: Karolina Östberg 2017-04-24.

### *Personalens roll*

Under sommaren tillfrågas de boende varje dag om de vill gå ut på gården och utomhusvistelse ingår ofta som ett mål i de boendes individuella planer. Promenader utanför området för de som vill tas i mån av tid förutom på måndagar då det finns tid avsatt för detta samt tid att uträtta ärenden eller gå ner på stan. En av personalen berättar om möjligheten till promenader och aktiviteter: *"När man väl pratar med dem så är det inte så många som vill gå ut. De allra flesta vill sitta ute i solen en liten stund."* Något som lyfts upp är också möjligheten att ta in trädgården till de boende, exempelvis genom att plocka in blommor till någons födelsedag.

Sommartid prioriterar man att sitta utomhus med de boende som vill och tid finns för att personalen ska kunna hjälpa de boende att gå ut. Vid fint väder ska de som vill få vara ute och det finns möjlighet att ta in mer personal vid behov. Personalen försöker vara ute med de boende så mycket som möjligt. Samtidigt

upplevs det som viktigt bland personalen att kunna sitta en bit bort så att man finns tillgänglig utan att vara påträngande. En av personalen berättar att de boende ofta kan säga "*jag kan själv!*" och de flesta boende som kan gärna vill ta sig runt själva och inte behöva känna att personalen hänger över dem. Speciellt för demenspatienterna är det dock av stor betydelse att personal finns i närheten och på demensavdelningen blir många av de boende också lugna av att man går en promenad tillsammans med dem.

Utmaningen med utevistelse är enligt personalen främst det halvår när det är mörkt och kallt. Kanske finns behov av utomhusvistelse egentligen men kylan begränsar mycket. Nio av tio vill inte gå ut när det är kallt. Detta upplevs som tråkigt bland personalen som har lika mycket tid på vintern att följa med de boende ut. De försöker ändå att använda utemiljön under vinterhalvåret, exempelvis med ljusfest vid halloween och belysning och lyktor runt jul för att de boende ska ha något mysigt att titta ut på men generellt upplevs det som svårt att utnyttja utemiljön vintertid.

## Analys

Sammantaget för intervjuerna gäller att mycket av de behov som framkom överensstämmer med de anpassningar som finns beskrivna i litteraturen. Tillgänglighetsanpassning efter utemiljöns behov, såsom vikten av ramper och räcken lyfts fram. Ur tillgänglighetssynpunkt gäller också att uteplatser behöver finnas i direkt anslutning till husen. Både intervjuade och litteraturen beskriver att utomhusvistelse i sig ger en ökad social gemenskap och kan leda till mer och nya samtalsämnen och man är överens om vikten av odling och trädgårdsskötsel som ett led i ökad aktivitet. Vikten av möjlighet till utblickar från fönster, att trädgården är tillgänglig även för de som inte kan gå ut förefaller vara av stor betydelse; också vikten av samtidig aktivitet och rörelse, att det finns något att titta på. Vikten av överblickbarhet lyfts fram och det framkommer också att det heller inte bör vara en för hög grad av slutenhet.

Några punkter där det skiljer sig åt mellan intervjuade och litteraturen är skillnader i aktivitetsgrad mellan könen där det i intervjuerna visas på att kvinnor ofta är mer aktiva än män. Även uppfattningen av behov och miljöanpassning för demenspatienter skiljer sig något då man i intervjuerna upplever att det är bättre med kontinuitet vid exempelvis promenadslingor medan man i litteraturen förordade tydliga slut. Det fanns också en tydlig personalcentrering i litteraturen där vikten av personal som speciellt drivande för aktiviteter utomhus lyftes fram medan det i intervjuerna snarare framkom att de boende ofta fungerade bättre med personalen på avstånd när de var ute. Detta avspeglades också i att man i litteraturen lyfte vikten av aktiviteter medan man i intervjuerna såg ett större upplevt värde hos de boende i att sitta i solen och ta in naturen. I led med detta sågs också olika prioriteringar vad gäller sol och skugga, där anpassningarna i litteraturen tryckte mer på frisk luft och mer skugga medan de intervjuade tyckte det var mer viktigt med sol men att det skulle finnas möjlighet till skugga.

# Diskussion

Syftet med den här studien var att identifiera behovet av anpassningar av utemiljöer designade för särskilda boenden för äldre, sett till vad som är viktigt för de äldres välmående och vad som fungerar vid praktisk tillämpning. Detta genom att undersöka hur behoven de boende på ett äldreboende har av sin utemiljö motsvaras av de anpassningar av utemiljöer för äldre som finns beskrivna i litteraturen.

I boken *Planeringens utmaningar och tillämpningar* skriver Forsberg i sitt kapitel *Rumsliga obalanser i befolkningens sammansättning och bosättning* att i och med en förändring i befolkningen blir det nya behov och förhållningssätt inom planeringen, det blir aldrig färdigplanerat (Berger & Forsberg 2013, s. 44); i det här sammanhanget betyder det att ju fler som blir äldre desto mer ökar behovet av att kunna tillgodose behovet av livskvalitet även på äldre dagar (Riksförsäkringsverket 2001). Detta ställer förstås höga krav på planeringen för att den ska vara hållbar för fler äldre (Boverket 2017) för att samhället ska kunna ta tillvara och tillgodose deras behov. Man måste vara insatt i äldres och funktionshindrades problematik när man utformar utemiljöer för denna grupp, annars kan det lätt bli fel då saker som för en frisk eller yngre person kan vara bra ibland kan vara missanpassat och eller dåligt för den äldre (Forss & Löf 2003, s. 52).

Ett flertal önskvärda anpassningar har framkommit under arbetet och dessa sammanfattas väl under de tre rubriker som formulerats tidigare i arbetet; funktions- och sjukdomsanpassning med anpassningar som syftar till att göra miljön tillgänglig på olika sätt för de med funktionsnedsättning, såsom att det ska finnas utblickar, varierande utemiljöer, en närhet till utemiljön, och tillgänglighetsanpassningar såsom räcken samt områden med plan mark och att möjliggöra odling genom upphöjda odlingsbäddar. Till detta hör även anpassningar för säkerheten såsom staket och grindar, tydlig orienterbarhet och sammanhängande promenadrundor, bekant växtmaterial som gärna får vara ätbart samt god belysning. Till de anpassningar som beskrivs som miljöanpassningar hör rik växtlighet och möjliggörandet av ett rikt och varierande djurliv med samtidigt utrymme för odling, gärna i form av växthus och fruktträd. Nödvändig anpassning i form av gott om sittplatser nära med väderskydd och samtidigt gott om utrymme för sol. Det ska gärna vara trädgårdslikt, som de boende minns sina egna trädgårdar. Till detta hör också tillvaratagande av årstidsvariationer men med samtidig hänsyn till årstidsanpassad skötsel som anpassas efter de äldres behov. Ett exempel på detta är att inte grusa på vintern. Det lyfts samtidigt att möjligheter och förutsättningar till ordnade aktiviteter är önskvärt. Till de anpassningar som klassas som personalens roll hör möjliggörandet av en närhet och ständig närvaro av personal utan att denna samtidigt blir för påträngande, vilket bland annat tar sig uttryck i placeringen av uteplatser samt tillgänglighet med och utan personal i olika delar av utemiljön, samt en planering även för möjligheten att använda delar av utemiljön även inifrån, exempelvis i form av snittblommor eller ljusarrangemang på vintern.

## Resultatdiskussion

De övergripande behoven som presenteras i resultatet av intervjuerna motsvarar de som finns beskrivna för anpassningar i litteraturen. Dock förekommer vissa skillnader. I intervjuerna visas bland annat att aktivitetsgraden skiljer sig mellan könen, där kvinnor tenderar att vara mer aktiva. Detta kan avspeglas i viss mån då man i studier sett att män och kvinnor generellt begagnar sig av sin utemiljö på olika sätt (Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa 2013), men överlag är dock inte könsanpassning av utemiljöer något som berörs i litteraturen. Tillgänglighetsanpassning i olika former framförs som centralt i både litteraturgenomgången och vid intervjuerna, men man menar också att tillgänglighetsanpassningen bör vara genomgående; risken blir annars att de med funktionsnedsättning särställs, exempelvis genom att behöva gå genom en speciell dörr eller en speciell väg: som Nyquist Brandt (2005) säger är man bara funktionshindrad om det finns något hinder. Detta återkommer för nära utemiljöer såsom balkonger eller uteplatser i direkt anslutning som gör stor skillnad främst för de som inte orkar ta sig någon annanstans; både litteratur (exempelvis Bengtsson 2003, s. 13 och Henriksson, Jervehed & Lissel 2007, s. 50) och intervjuer verkar vara överens om vikten av att utemiljön är attraktiv även på avstånd och därmed tillgänglig även för de som inte kan gå ut, något som i vidare bemärkelse har stor påverkan på utformningen av utemiljön. Exempelvis skriver Hurtig, Paulsson och Schulz (1981, s. 122) om ljussättning ur en trygghetssynpunkt men ljus i utemiljön kan även göra mycket för utblicken, speciellt under de mörka månaderna då få vill gå ut vilket även framkom under intervjuerna.

Det kom även fram en tydlig skillnad rörande inställningen till vilka behov dementa har av sin utemiljö och då specifikt hur de rör sig; dock kan denna skillnad åtminstone till viss del förklaras av de skilda behov denna heterogena grupp kan ha samt de förutsättningar som finns på olika platser. Gemensamt verkar vara att dementa behöver ha en trygg plats där de känner igen sig och gärna också andra personer som vistas där (Bengtsson & Carlsson 2006, s. 56).

En tydlig skillnad mellan litteraturöversikten och intervjuerna var det upplevda behovet av aktivitet och inställningen till vilken roll personalen bör ha i att aktivera de boende i utemiljön. I intervjuerna framkom att de boende gärna ville sitta i solen, och då också gärna ifred något som också Nyquist Brandt (2005) hävdar är viktigt, medan Forss och Löf (2003, ss. 41-43) hävdar att mer driv från personalen gör att det händer mer i utemiljöerna vilket i sin tur engagerar de boende. Det hävdas också att för att engagera personal till att bättre motivera de boende bör alla i personalen få genomgå utbildning inom området då personalen bör vara lagom energisk och drivande (Forss & Löf 2003, ss. 51-52; Henriksson, Jervehed & Lissel 2007, s. 49) då det kan vara så att äldre egentligen vill göra mer men inte vill vara till besvär (Forss & Löf 2003, ss. 50-51). De boende är i centrum och vad man gör måste alltid stå i relation till deras behov, vilka ofta kan skilja sig mellan olika boenden. Eftersom det enligt intervjuerna kan vara så att de boende inte vill gå ut kan man ju heller inte tvinga dem att vara utomhus eller att delta i aktiviteter om de inte vill detta. Det kan också vara så att skillnaderna i resultat beror just av ålder, sjukdomsgrad och vilken bakgrund den boende har.

Just aktivitetsgraden de boende har påverkar planeringen av utemiljöerna och som Bengtsson (2003, s. 41) nämner så kan en bra utemiljö ge förutsättningar för aktivitet medan en dålig utemiljö kan hindra aktivitet.

## Metoddiskussion

Intervjuerna gav ett bra material. Det relativt begränsade intervjuunderlaget (tre personer) gör dock att man bör vara försiktig att dra långtgående slutsatser. Det är dock värt att notera att åsikterna som kom fram vid intervjuerna i många avseenden överensstämde med de som sedan tidigare fanns beskrivna i litteraturen.

En alternativ metod hade kunnat vara att göra ett gestaltungsförslag baserat på det som kommit fram i litteraturundersökningen. En planskiss hade då kunnat användas som diskussionsunderlag vid intervjuerna för att se vad personalen tyckte. En nackdel med detta hade varit risken att de intervjuade blivit påverkade av skisserna och inte kunnat prata lika fritt, samt att det kan vara svårt att läsa planskisser och skisser vilket kan verka hämmande på resultatet. Risken är också att detta hade medfört att man fastnat på praktiska lösningar, snarare än att prata om behoven som finns. Detta var något som också framgick vid intervjuerna då det var lättare att prata fritt om utemiljöerna, än utifrån en plankarta, även om de intervjuade till viss del tyckte det vara roligt att se. Något ytterligare jag hade kunnat göra var att skapa ett gestaltungsförslag baserat på vad som framkommit och sedan diskuterat detta under uppföljande intervjuer, detta rymdes dock inte i tidsramen för detta projekt.

En svaghet i studien är att det endast var kvinnor som blev intervjuade och som Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu och Kagawa (2013) skriver så kan det finnas skillnader i hur kvinnor och män uppfattar och använder utemiljöer, vilket då också skulle kunna påverka hur intervjupersonerna uppfattar att andra ser och använder desamma med tanke på att de boende är av båda könen. Detta är en aspekt som kan tas i beaktande i uppföljande studier med större underlag.

Enligt Forss och Löf (2003, s. 52) finns kunskapen om hur utemiljön ska anpassas för tillgänglighet främst hos arbetsterapeuter och sjukgymnaster som arbetar inom äldreomsorgen. Men arbetsterapeuter och sjukgymnaster kan omöjligt använda utemiljön med de boende lika ofta som den dagliga personal som finns på boendet. Det upplevdes därför som viktigare att prata med dem som handskas med de boende på daglig basis. Men vid en större studie kunde det vara intressant att inkludera även dessa.

## Slutsats

Det förefaller finnas allmänna behov som kan tillgodoses med anpassningar, de flesta av dessa verkar vara kända sedan tidigare men finns utspridda i olika litteratur varav mycket få av dem är gjorda inom de senaste tio åren.

Anpassningarna kan som tidigare nämnts delas in i funktions- och sjukdomsanpassning, miljöanpassning och personalens roll men överlag förefaller det som att de äldres behov av sin utemiljö kan konkretiseras till aktivitetsanpassningar såsom upphöjda odlingslådor och växthus som möjliggör odling eller annan fysisk aktivitet och tillgänglighetsanpassningar såsom räcken och plan mark för möjlighet att ta del av utemiljön. Denna studie behandlar dock endast de synliga behov personalen uppfattar att de boende har och det finns fler aspekter att ta i beaktande.

Som summering så kvarstår de grundläggande mänskliga behoven av utevistelse även som äldre men eftersom äldre som regel, och då speciellt de på särskilt

boende, inte rör sig långt från sitt boende bör dessa behov kunna tillgodoses i närmiljön och miljön runt boendet bör därför utgöra en stimulerande och högkvalitativ livsmiljö. Behoven och förutsättningarna kan dock variera mellan olika platser.

# Referenser

- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. 1. ed Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Bengtsson A. & Carlsson, G. (2006). Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. I Rodiek, S. & Schwarz, B. (red.) *The role of the outdoors in residential environments for aging*, Binghamton, N.Y.: Hadleigh: Haworth; BRAD [distributör]. ss. 49-69.
- Berglund, U., Jergeby, U. & Jonstoj, T. (1998). *Stadsrum - människorum: att planera för livet mellan husen*. Stockholm: Bygghälsorådet: Svensk byggtjänst.
- Boverket (2017). *Andelen äldre ökar*. Karlskrona: Boverket  
<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsplanering/bostadsmarknaden/bostadsmarknadsenkaten-i-korthet/olika-grupper/aldre/> [2018-04-30]
- Boverket (2015). *Tillgänglighet*. Karlskrona: Boverket  
<https://www.boverket.se/tillganglighet/> [2018-04-30]
- Burton, E.J., Mitchell, L. & Stride, C.B. (2011). Good places for ageing in place: development of objective built environment measures for investigating links with older people's wellbeing. *BMC Public Health*, 11, s.839.  
doi:10.1186/1471-2458-11-839.
- Ekholm, M., Fransson, A. & Sandström, B. (1992). *Praktisk intervjueteknik*. Stockholm: Norstedt.
- Forss, E. & Löf, A. (2003). *Hur utbildning av vårdpersonal påverkar äldres utevistelser på särskilt boende: Utevistelsens hälsofrämjande effekter på människan*. FoU-rapport 9:2003. Linköping: Unitryck.
- Forsberg, G. (2013). Rumsliga obalanser i befolkningens sammansättning och bostättning. I Berger, S. & Forsberg, G. (red.) (2013). *Planeringens utmaningar och tillämpningar* 2. uppl., Stockholm: Liber. ss. 34-44.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2(1), ss. 1-18.
- Henriksson, G., Jervehed, M. & Lissel, A. (2007) *Välkommen ut! Utemiljöns betydelse i boenden för äldre - En rundresa i länet*. Länsstyrelsen i Kronobergs län. Växjö: Allkopia.
- Hurtig, E., Paulsson, J. & Schulz, S. (1981). *En vill bo där en e' känd: varsam ombyggnad efter gamla människors behov*. Stockholm: Statens råd för byggnadsforskning.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, ss. 1-7.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.003>
- Küller, R. & Küller, M. (1994). *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*. R24:1994. Stockholm: Statens råd för byggnadsforskning; Svensk byggtjänst [distributör]
- Kvale, S., Brinkmann, S. & Torhell, S.-E. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* 3. [rev.] uppl., Lund: Studentlitteratur.
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Kawada, T., Park, B., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2009). Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 22(4), ss. 951-959.
- Nielsen, T. & Hansen, K. (2007). Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. *Health & Place* 13(4), ss. 839-850.

- Nyquist Brandt, Å. (2005). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden*. 1. ed Statens folkhälsoinstitut. ISBN: 91-7257-395-3. Ödeshög: AB Danagårds grafiska.
- Ottosson, J & Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov*. 1. ed Alnarp: MOVIMUM.
- Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2009). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15(1), ss. 18-26.
- Riksförsäkringsverket (2001). *Socialförsäkringsboken 2001 – Årets tema: Välfärd på äldre dar*. ISBN: 91-89303-17-2. Borås: Sjuhäradsbygdens tryckeri AB.
- Socialstyrelsen (2011). *Grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre*. SOSFS 2011:12 Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2015). *Vård och omsorg om äldre*.  
<https://www.socialstyrelsen.se/SiteCollectionDocuments/Vard-och-omsorg-om-alldre-15.pdf> [2018-04-30]
- Socialstyrelsen (2016a). *Nedsatta funktionstillstånd hos äldre*.  
<http://www.kunskapsguiden.se/alldre/Teman/Nedsattafunktionstillstand/Sidor/default.aspx> [2018-04-30]
- Socialstyrelsen (2016b). *Nedsatt förmåga till förflyttning*.  
<http://www.kunskapsguiden.se/alldre/Teman/Nedsattafunktionstillstand/Sidor/Nedsatt-formaga-till-forflyttning.aspx> [2018-04-30]
- Socialstyrelsen (2018). *Vård och omsorg om äldre - lägesrapport 2018*. Socialstyrelsen: Nr 2018-2-7. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut (2011) *Målområde 6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010* Stockholm: Strömberg.
- Statistiska centralbyrån. (2015). *Tre miljoner fler bor i Sverige år 2060*. Statistiska centralbyrån: Nr 2015:354. Stockholm: SCB, prognosinstitutet
- Tuominen, P (2017). *Demens - Alzheimers sjukdom*. <https://www.1177.se/Uppsala-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Alzheimers-sjukdom/?ar=True> [2018-05-22]
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, ss. 1-9.
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2011). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna*. Järna: YFA. <http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2012/03/SLS-Rekommendationer-om-fysisk-aktivitet-f%C3%B6r-vuxna-2011.pdf> [2018-05-01]
- Zhang, J., Howell, R. & Iyer, R. (2014). Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology* 38, 55-63.